

### **Sate-Spieße**

#### ZUTATEN FÜR DIE SATE-SPIESSCHEN:

2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote (ohne Kerne)  
2 EL Koriandersamen  
2 EL Sesamöl  
5 EL Sojasauce  
500 g Hähnchenfleisch  
Schaschlikspieße

#### *ZUBEREITUNG:*

Gewürze fein mörsern und mit dem Sesamöl und der Sojasauce zu einer Marinade verrühren. Hähnchenfleisch in breite Streifen schneiden und für 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Anschließend jeden Fleischstreifen auf einen Schaschlikspieß stecken und mit etwas Öl in einer Pfanne braten. Alternativ können die Spießchen auch gegrillt werden.

#### ZUTATEN FÜR DIE ERDNUSS-SAUCE:

150 g Erdnüsse oder Erdnussbutter  
1 daumengroßes Stück Ingwer (gehackt)  
1 Schalotte (geviertelt)  
1 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 EL Sojasauce  
1 EL Limettensaft  
2 EL Wasser oder Sahne

#### *ZUBEREITUNG:*

Die Zutaten mit einem Mixstab in einem hohen Gefäß pürieren, in einen kleinen Topf füllen und ein paar Minuten einreduzieren, bis die Sauce cremig ist.

Dazu Rucolasalat

Rucolablätter waschen und in eine hohe Schüssel legen, mit etwas Zitronensaft und Sesamöl beträufeln. Mit den Sate-Spießchen und der Erdnuss-Sauce anrichten.

### **Mediterrane Schaschlik-Rosmarinspieße**

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zucchini  
125 g Kirschtomaten  
4 große Zweige Rosmarin  
600 g ausgelöster Schweinenacken  
schwarzer Pfeffer  
400 g fertige Grillkartoffeln  
125 g Knoblauchbutter (weich)

#### *ZUBEREITUNG:*

Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und putzen. Rosmarin waschen und trocknen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Fleisch und Gemüse auf den Rosmarin spießen, eventuell mit einem Holzspieß Löcher vorbohren. Mit Pfeffer würzen. Spieße und Kartoffeln auf dem heißen Grill unter Wenden 8–10 Minuten garen. Spieße zum Ende der Grillzeit rundherum mit der Knoblauchbutter bestreichen. Mit den Kartoffeln servieren.

### **Exotische Hähnchenspieße**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Hähnchenbrustfilet  
4 EL Marinadensauce  
2 Mangos  
1 rote Paprikaschote  
150 g Champignons  
1 kleiner Chinakohl  
200 g frische Sojasprossen

#### FÜR DAS DRESSING:

1 unbehandelte Limette  
4 EL Sesamöl  
1 EL gerösteter Sesam  
3 EL Kikkoman Sojasauce  
4 EL Orangensaft

#### *ZUBEREITUNG:*

Die Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, in die Marinaden-Sauce einlegen und etwa 15 Minuten marinieren lassen. Mangos schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, die Hälfte in Würfel und die Restlichen in feine Spalten schneiden. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Champignons putzen, eventuell waschen und halbieren. Den Chinakohl putzen, mit den Sojasprossen waschen. Den Chinakohl in Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren, die Hälfte auspressen und den Rest in feine Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustwürfel mit Paprikaschoten- und Mangowürfeln sowie Champignons abwechselnd auf Spieße stecken und etwa 10 Minuten von allen Seiten grillen. Den Chinakohl auf vier Tellern anrichten, Die Mangospalten und die Sojasprossen darauf geben. Öl mit Sesam, Sojasauce, Limetten- und Orangensaft vermischen und den Salat mit dem Dressing beträufeln. Die Spieße auf dem Salat anrichten und servieren.

### **Tortilla mit Erbsen**

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

45 g Meggle Kräuter-Butter  
6 Eier, 400 g Kartoffeln  
50 g frische oder tiefgefrorene grüne Erbsen  
60 g Zuckererbsen  
50 Gramm gekochter Schinken  
1 rote Zwiebel  
Salz  
Piment d'Espelette

#### *ZUBEREITUNG:*

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 25 g Meggle Kräuter-Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln hinzugeben und bei niedriger Hitze 30 Minuten braten, bis sie gar sind (gelegentlich umrühren, damit sie nicht in der Pfanne ankleben). Zuckererbsen vierteln, die Zwiebel klein würfeln. Eier verquirlen, ein wenig Piment, die Erbsen, Zuckererbsen, Zwiebel, den fein gewürflten, gekochten Schinken und die gebratenen Kartoffeln hinzugeben. In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen. Die Omelettmischung hinein geben und braten. Sobald die Ränder des Omeletts gerinnen, zur Mitte hin umklappen. Das Omelett mit Hilfe eines Tellers wenden und auf der anderen Seite zu Ende braten.

### **Gefüllte Schnitzelspieße**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 dünne Schweineschnitzel  
1 kleine Zucchini  
125 g Mozzarella  
8–12 Cocktailtomaten  
2–3 EL Keimöl  
1 Beutel Gewürz für Geschnetzeltes  
Basilikumblätter

#### *ZUBEREITUNG:*

Schweineschnitzel der Länge nach halbieren. Die Zucchini waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden, die Schnitzel damit belegen und aufrollen. Abwechselnd Fleischröllchen, Cocktailtomaten und Zucchinischeiben auf Spieße stecken und im heißen Keimöl rundherum braten. Die Spieße aus der Pfanne nehmen und warm stellen. 1/4 l (250 ml) kaltes Wasser in die Pfanne gießen, Beutelinhalt Fix für Geschnetzeltes „Züricher Art“ einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Mit einigen Basilikumblättern bestreuen. Dazu passt Reis, z.B. eine Mischung aus Langkorn- und Wildreis.

### **Zucchinibällchen am Spieß**

#### ZUTATEN FÜR 12 SPIESSE:

#### FÜR DIE ZUCCHINIBÄLLCHEN:

1 Zucchini (etwa 350 g)  
Jodsalz, 1/2 Zwiebel  
1 Bund Petersilie (gehackt)  
30 g Butter  
1 Ei  
80 g Schmelzflocken  
50 g Emmentaler (gerieben)  
1 EL Dillspitzen (gehackt)  
Pfeffer, Pflanzenöl zum Braten  
Blütenzarte Kölnflocken  
zum Panieren

#### FÜR DIE SPIESSE:

1/2 Gurke, 1 Karotte  
1/2 Kohlrabi, 1 gelbe Paprika  
150 g Kirschtomaten  
12 Schaschlikspieße  
frische Petersilie  
frischer Dill  
150 g Kräuterquark

#### *ZUBEREITUNG:*

Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben ausbreiten und mit Salz bestreuen. Herausgetretenes Wasser mit einem Küchentuch abtupfen, Scheiben umdrehen und den Vorgang wiederholen. Dann in wenig Wasser etwa 6 Minuten dünsten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gedünstete Zucchinischeiben abtupfen, Petersilie hinzugeben und pürieren. Butter in Stücken unter das Püree mischen. Die restlichen Zutaten unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken, Teig 10 Minuten ruhen lassen. Teigbällchen formen und in den Schmelzflocken wenden. In heißem Öl von allen Seiten braun braten. Gemüse waschen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und abwechseln mit Kärutern (Dill, Petersilie) sowie Zucchini bällchen auf die Schaschlikspieße ziehen. An den Enden ein Stück Karotte oder Kohlrabi anbringen, damit die anderen Zutaten nicht herunter fallen. Mit Kräuterquark servieren.

### **Klassisches Schaschlik**

#### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

250 g Schweinefleisch  
Salz, Pfeffer  
je 1 kleine gelbe und grüne Paprikaschote  
2 EL Keimöl  
1 Beutel Gewürz für Currywurst

#### *ZUBEREITUNG:*

Das Schweinefleisch in 2 x 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Fleisch und Paprika abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Die Spieße in heißem Keimöl rundherum etwa 10 Minuten braten oder unter dem vorgeheizten Backofengrill grillen. Den Beutelinhalt Gewürz für Currywurst in 200 ml Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen. Schaschlik-Spieße mit der Sauce servieren.

### **Rindfleischspieße mit Datteln im Speckmantel**

#### ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN:

350 g Rinderhüftsteak  
1–2 Knoblauchzehen  
Pfeffer, 2 EL Keimöl  
12 getrocknete Datteln  
6 Scheiben durchwachsenen Speck  
Salz  
1 Päckchen Bratensauce  
1–2 TL Aceto Balsamico  
1 Innenbeutel  
Kartoffel Püree  
125 ml Milch

#### *ZUBEREITUNG:*

Fleisch in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fleisch mit Knoblauch und Keimöl vermischen, mit Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten marinieren. Jede Dattel mit einer halben Speckscheibe umwickeln. Fleisch und Datteln im Speckmantel abwechselnd auf Spieße stecken. Spieße in einer Pfanne etwa

2 Minuten von jeder Seiten braten. Mit Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. 250 ml Wasser in die Pfanne gießen, aufkochen und den Päckcheninhalt Bratensauce einrühren. Mit dem Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. 375 ml Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen, vom Herd nehmen, Milch zufügen und Beutelinhalt Kartoffel Püree einrühren. Püree zu den Spießen servieren. Dazu passt ein bunter Blattsalat.

### **Puten-Ananas-Spieß**

#### ZUTATEN FÜR 6 SPIESSE:

400 g Ananas  
500 g Putenbrust  
12 feste Cocktailtomaten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Stiel Rosmarin  
3 - 4 Stiele Thymian  
1 Chilischote  
3 EL Fruchtaufstrich Aprikose  
Salz, Pfeffer

#### *ZUBEREITUNG:*

Ananas und Putenbrust in Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 3–4 cm lange Stücke schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf Metalloder Holzspieße stecken. Rosmarin und Thymian waschen und trockentupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Chilischote waschen und mit den Kernen fein hacken. Fruchtaufstrich mit Rosmarin, Thymian, Chili und 2 EL heißem Wasser verrühren. Die Spieße mit dem Fruchtaufstrich bepinseln, salzen und pfeffern, unter dem Ofengrill etwa 8–10 Minuten rundum grillen.

## **Spießvariationen**

### **SCHASCHLIK:**

In Deutschland ist diese besondere Variante des Fleischspießchens beliebt: Spieße aus Schweinefleisch, Speck, Zwiebeln und Gemüsepaprika werden nicht gegrillt, sondern in einer Sauce, die ebenfalls Zwiebeln und Paprikapulver enthält, über Stunden sanft geschmort, bis das Fleisch sehr zartfaserig ist. Die entstandene würzige und rötlich-braune Sauce wird zu dem Fleischspieß gereicht und gibt ihm den typischen und unverwechselbaren Geschmack.

### **SOUVLAKI:**

Souvlaki ist ein griechisches Gericht aus in Oregano, Salz, Pfeffer und Zitronensaft eingelegtem Schweine-, Lamm- oder Hähnchenfleisch, das nach der Marinade auf Holzspieße gesteckt und über Holzkohlglut gegrillt wird. In Griechenland wird Souvlaki in größeren Orten und Städten – wie in Deutschland die Currywurst – an jedem Imbiss und Fastfoodrestaurant angeboten.

### **SATAY ODER SATE:**

Satay ist ein Grillgericht, das ursprünglich aus Indonesien stammt, aber in vielen Ländern Südostasiens beliebt ist, wie etwa in Malaysia, Singapur, Vietnam und Thailand. In der Zeit der Kolonialisierung ist das Gericht auch in die niederländische Küche gelangt. Die japanische Variante nennt sich Yakitori. Satay bedeutet in Indonesisch einfach Fleisch, das auf Bambusspießchen über Holzfeuer gegrillt wird. Zutaten und Zubereitung variieren stark von Land zu Land. Dabei kann es sich um mit Kurkuma mariniertes Fleisch, Fisch, Shrimps oder Geflügel handeln.

### **KEBAB:**

Die orientalische Variante des Fleischspießes. Aber auch viele nordafrikanische Fleischgerichte am Spieß tragen diesen Namen, bzw. auch Kabab, Kabob. Für diese Spieße wird Kalb- oder Lammfleisch verwendet.

---